


保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名		鶏肉のトマトソース煮 (主菜)	
分量 ※大人4人分			
材料	分量	備考	
鶏もも肉	300g		
塩	少々		
こしょう	少々		
サラダ油	大さじ1/2 (6g)		
玉ねぎ	中2/3個 (150g)		
ぶなしめじ	1/2パック強 (60g)		
サラダ油	大さじ1/2 (6g)		
トマト水煮缶	1/2缶 (140～200g)		
トマトピューレ	大さじ1強 (18g)		
砂糖	小さじ2強 (7g)		
塩	小さじ1/2 (3g)		
こしょう	少々		
パセリ	適宜		
手順 (家庭用)			
<p>(1) 鶏肉は人数分に切り分け、塩、こしょうをして揉み込んでおく。</p> <p>(2) 玉ねぎは薄切り、ぶなしめじは石づきを取り3cm幅、パセリはみじん切りにする。</p> <p>(3) フライパンに油を引き(1)の鶏肉をこんがりとした焼き色が付くまで両面を焼き、皿に取り出しておく。</p> <p>(4) 同じフライパンに油を引いて玉ねぎをしんなりするまで炒める。ぶなしめじ、トマト水煮缶(汁ごと)、トマトピューレ、砂糖、塩、こしょうを入れ20分位煮る。</p> <p>(5) (4)が煮えたら取り出した鶏肉を加えて少し煮詰める。仕上げにパセリを散らしてひと煮立ちさせる。</p>			
<p>給食室からのメッセージ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ソースが残ったらパスタ、ドリア、オムライスにアレンジするのがおすすめです。 ・チーズをのせて焼くと美味しくなります。 ・トマトピューレがない場合は、トマトケチャップを入れてください。 			
<p>栄養価 (幼児1人分)</p> <p>エネルギー140kcal たんぱく質 9.0g 脂質 9.1g 食塩相当量 0.7g</p>			

※このレシピの大人1人分は幼児1.5人分量です。



作成：新座市立第二保育園